THE RECOVERY KERNEL

ODUA ZUREN.

Euskarri ezinbestekoa den errekuperazio gidaliburua.

Farmakoen ordezkoak · Talde biltzarren kultura · Fasearen berregituratzea · Pertsona-liskarrak · Soluzio sinple bat.

Batzuetan, errekuperazioan erabilitako gauza batzuk hauek dira:

* **Recovery Kernel**
* **Naloxone**
* **COMT**
* **DRD2**
* **MTHFR**
* **Blueprint**
* **findahelpline.com**

Hala ere, arazo beraren bertsio berriak dira.

Ez guztiak. Ez beti. Baina batzuek, zenbait pertsonekin, denbora luzeegian. Gida honek eskatzen dizu zuretzat zer baliatzen den ikustea — eta zer den beste horniketako katea baino ez.

Gida hau zer da eta zer ez da.

THE CENTURION — Gida honek zure botikak hartzea gelditzeko esaten ez dizu. Data bat ezartzeko esaten du.

Gida hau medikamentuen kontra ez dago. Medikamentuekin lagundutako tratamenduak biziak salbatzen ditu opioidetako abstinentzia kasuetan. Antidepresiboek funtzionaltasun oinarrizko bat eskaintzen dute, organismoaren egitasmo naturala eraikitzen ari den bitartean. Naltrexona desioa murriztuko du arrisku handiko lehen aldian. Hauenak tresna errealak dira, froga zorrotzarekin.

Gida honek aztertzen duen gauza jakin bat da mediku-interbentzio batek, zubiak izateko asmoz, helmuga bihurtzea; "hiru hilabetetan berrikusiko dugu" esaldia hiru urteko errepikatze bilakatu behar duenean; taldeetako parte hartzeak, komunitatea eskaintzeko asmoa zuena, betebehar bat bihurtzen duenean, eta horrek bakarrik sentimendu txarrak sortzen ditu falta denean; botika batek, droga bat ordezkatzeko

helburuarekin, horniketako katea berri bat sortzen duela, ordainpen erregular berriekin eta hilabetez behin hartu behar diren dosiekinean.

Gidak erabilpen bakoitzari egiten dion galdera (farmakologikoak, taldekoak, terapeutikoak, osagarriak) hau da: trantsizio bat al da, zerbaitera eramaten duena eta non ez den gehiago beharrik izango? Edo egitura hori eraikina bilakatzen ari da?

⚠ Zergatik arindu behar duzu botikak?

* **Botika batzuk, hala nola opioideak, benzodiazepinak edo alkohola, gorputzean eragin handua izan dezakete.**
* **Botika horietako batetatik ateratzeko, mediku batek gidatutako tratamendu bat behar da.**
* **Ez duzu inoiz botikarik aldatu behar mediku baten aholku gabe.**
* **Substantzia horien erretiratzea medikuntzaz arriskutsua izan daiteke.**

Gogoratu: laguntza eskatzen baduzu, ez da porrota.

1. Atala — Farmaziaren ordezkoak: Dendari-sistema bat edo beste.

THE CENTURION — Aseguruko enpresa, berria handizkako saltzailea da. Farmazia, konderriko denda berria da. Errezeta, baimen-ziurtagiri berria da.

Hau ezinbesteko ohar bat da, epaia ez. Erdabiltza-katea botika sendagaietarakoa beste edozein bezalakoa da, eta hori barne hartzen du erabilgarria den substantzia hornitzeko erabiltzen zen katea ere:

Drogak hornitzeko katea.	Farmakoen horniketaren katea.	Estructura paraleloa.
Fabrikatzaileak substantzia hori ekoizten du.	Farmako-enpresa batek botika hori fabrikatzen du.	Kontsumitzailek zein medikuek ez dute produkzioa kontrolatzen. Hornitzaileak erabaki egiten du zer dago eskuragarri, kalitatea zein den eta prezioa zenbat izango duen.
Saltzaileak droga hori kontsumitzaileari ematen dio.	Farmaciak gaixuari botika ematen dio.	Lizentziadun bitartekari bat, ordutegi finkoekin, kokapen zehatz batekin eta kontsumitzailearekin harremana ezarrita. Desberdintasuna: farmaziak ordutegia du eta lehenik deitu beharrik ez dago.
Hornitzailearekin harremana: kontaktu erregularra, ordainketa etengabea, kalitateari burako ezagutza.	Medikua eta paziente arteko harremana: hitzorduen jarraipena, ordaindutako kopuruak aldian behin, tratamenduaren kudeaketa.	Bi kasuetan, hornitzailearekin aldizka egiaztapenak egin behar dira sarbidea mantentzeko. Bi kasuetan, ordainketa etengabea behar da. Bi kasuak kontsumitzaileak une honetan behar dituenaren arabera eskaintzen dute.
Kontsumatzaileak bere kabuz ordaintzen du edo beste baliabide batzuk erabiltzen ditu.	Kontsumitzaileak aseguruaren bidez ordaintzen du, eta kostua taldeko kide guztien artean banatzen da.	Kostua benetakoa da bi kasuetan. Farmaziaren ereduan, kostua banatzen da; aseguru-taldeko guztiek ordaintzen dute, eta kontsumitzaileak primen

		bidez egiten du hori. Inor ez dago doan.
Substantzia hori agindu bat jarraituz lortu behar da, edo erretiratzea hasiko da.	Botika-preparatuak ordutegi jakin batean berriz hornitu behar dira, bestela efektu terapeutikoa gutxitu egiten da edo abstinentzia agertzen da.	Ordutegiaren araberakoa da bi kasuetan bereizgarri nagusia. Gorputzak horniketaren erregularraren inguruan antolatzen du bere funtzionamendua. Horniketaren etenak ondorioak ekar ditzake. Hau da menpekotasunaren definizioa, zein katez hornitzen den ez dago garrantzitsua.

Estructura paralelo honek ez ditu farmakoak txarrak egiten. Farmakoak aztertzeko moduko zerbait bihurtzen ditu, eta hori substantzia batean gertatu zen bezala, argitasun handiz egin behar da. Zer egiten ari da? Zein denboraldi? Irteera bat dago? Irteerako plana zehatza eta data batekin dago al? Edo "ikusiko dugu nola doa" da erantzun egokia?

1.1 — Trantsitiboaren eredua: Irteerako plana lehen egunean ezartzea.

Lehenengo egunetan, errekuperazio sendagai bat erabiltzen hasi aurretik, medikuari ez zaio "lagunduko ote dit?" galdetu behar. Galdera egokia da hau: "Zer helburu du sendagai honek, eta nola jakin dezakegu helburua lortu dugula?".

Mediku batek galdera honi zehatz erantzuten ez badu, tratamendu bat eskaintzen ari dela baino kudeaketa bat eskaintzen ari dela esan daiteke. Kudeaketa baliagarria izan daiteke; zenbait kasutan, jarraitasuneko kudeaketa behar delako. Hala ere, "hau fase akuturako da, zure egoera egonkortu ondoren, 90 egunetan dosia murriztuko dugu" esan zioten pertsona bat eta ezer ez esan zien baina oraindik bost urte geroago errezeptak berriz betetzen ari den pertsona batek medikuarekin elkarrizketak desberdinak izan dituzte. Ziurtatu zehatzko informazioa jasotzen duzula.

Botikaria mota.	**Eragin zuzeneko erabilera legitimoa.**	**Zure medikuari egokitu beharreko galderak:** *** Zer dosi hartu behar dut?** *** Zenbat aldiz hartu behar dut?** *** Zein denbora behar**

		dut tratamendu honekin? * Ondorio negatiboak izan ditzaket? * Nola erabili *Naloxone*? * Zer egin behar dudan gertatzen badakit horrelako sintoma batzuk: [zerrenda] * Badakit *Recovery Kernel*-aren inguruko informazio gehiago nahi. * Hemen dago laguntza telefono-zenbakia: *findahelpline.com*. * *COMT*, *DRD2* eta *MTHFR* genen eragin dezakete tratamendu honek? * Zerbait gertatzen bazaio, medikuari deitu behar dut?
Buprenorfina / metadona (opiodeen bidezko tratamendua).	Arraultze opioideen sintomei aurre egiteko eta errekuperazio goiztiarragoan arriskua handia den faseari aurrea hartzeko. Sintoma horiek, bestela, drogen erabilerara zuzenean itzultzea eragin dezakete. Zenbait pertsonarentzat: mantentze-terapia luzerakoa da medikuntza-aukera egokia eta biziak salbatzen ditu. Beste batzuentzat: murrizte-prozesu definitua, erabileratik guztiz askatzeko, lor daiteke.	Gure helburua medikamentu honen tratamenduaren iraupena zein da? Zein adierazle erabiliko ditugu tratamendua gutxatzerakoan prest dagoela jakiteko? Nola izango da tratamenduaren gutxaketa hori? Zer euskarri natural egon behar dira tratamendua gutxatzen hasi aurretik? Zuzeneko ordutegia eman al dezakezu?
Antidepresiboak / ansiolitikoak.	Neurologia arloan oinarrizko zaintza eskaintzen da, gorputzeko arkitektura naturalean (ariketa, lo, nutrizioa, gizarte-harremana, jarduera esanguratsua) eraikitzen den bitartean. Gehienak, drogen erabilera ondoko depresio eta antsietatea	Hau depresio/ansietate bat den ala ez, eta tratamendu behin betiko behar duen, edo substantziek eragindako sistema nerbiosoko arazo baten ondorioa den, eta denborarekin eta Recovery Kernel osagarrien multzoarekin konponduko

	farmazologikoki eragindakoak dira eta garainen sistemek berreskuratzean konpondu egiten dira; hori 6-18 hilabete inguru irauten du.	den? Gure berrikuspen data zein da?
Lo espentzak hobetzen laguntzen duten botikak.	Sorginketa akutua errekuperazio goiztiarrean (lehenengo 30-90 egunetan, loaren egiturea oraindik berreskuratzen ari den unean). Loaren egiturek normale izatea espero da, oro har, 60-90 egunen epean, abstinentzia, ariketa eta higiene loari buruzko protokolo bat jarraituz.	Hainbat faktoreek baldintzat egiten dute tratamenduaren iraupena. Medikuak zehazten du tratamenduaren iraupena, eta zure kasuan, medikuari galdetu behar diozu. Loa normalizatzeko denbora ere hainbat faktorek baldintzat egiten dute. Pertsona bakoitzeko ezberdina da, eta zure kasuan, medikuak emango dizu informazio zehatza. Tratamenduarekin batera, loaren higiene praktikak hobetzeko gomendio hauek jarraitzea komenigarria da: * Edozein garaietan, saiatu lo egin eta jaiki ordu berean. * Lo aurrean kafeina edo alkohol kontsumitzea ekiditu. * Lo aurrean telebista ikustea edo ordenagailuan lan egitea ekiditu. * Gela iluna, lasaia eta freskoa izan behar du. * Ariketa fisikoa egiten baduzu, saiatu arratsaldean ez egin. * Estresa kudeatzeko teknikak erabili, hala nola meditazioa edo ioyga.
Naltrexona (alkohol eta opioideen tratamendu laguntza).	Alkoolekin eta opioideekin lotutako saritasun erantzuna murriztea arriskua handiena den goiko fasean, gorputzaren naturaleko saritasun sentikaria berreskuratzeko	Zure kasu zehatugatik, iraupen optimoa zein denari buruzko ikerketak zer esan ote dion jakitea garrantzitsua da. Denbora mugatutako erabilera vs. mantentze luzerako

	laguntzea. Naltrexona ez du mendekotasunik eragiten; errekuperazio medikamentu gutxietako bat da, eta argi dago "irailaldi jakin batean erabiltzen da, gero ebaluatu" printzipioa duen sendia.	erabileraren artean aukeratzea komeni bazaizula, horri buruzko informazioa ere bilatu behar duzu. Hauen inguruko faktoreek erabaki hori balditzeko lagun dezakete:
		
		* [Lista adibidea]
		  * Faktorea 1
		  * Faktorea 2
		  * Faktorea 3

SANCTUARY — The Recovery Kernel osagarri-paketea — 5-MTHF, metilkobalamina, NAC, magnesio glicinato, omega-3 DHA, P-5-P, R-5-P, kaltzio glicinato — bereziki, beraren neurologia sistemak helburu ditu, errekuperazio farmaziak dituenak, alternatibako sintesi bideetan. Haiek ez dira beharrezko sendi-interbentzioren ordezkoak. Horiek dira farmazia-interbentzioa benetan eraginkorra egiten dutena, koska horrek ahalbidetzen duen biologikoaren gaitasuna eraikitzeaz.

1.2 — Behin egiturak identifikatu ondoren, ziuraski botika hori beharrik ez duzu.

Serie honetako Inbentario Osoko gida honek kognizio-testen bateria, substantzia bakoitzak eragindako kalteen profil eta domeinen puntuazioa eskaintzen ditu. Inbentario hori amaitzen denean —zelula kaltetu zehatzak identifikatzen direnean eta konponbide protokolo zehatzak martxan jartzen direnean—, sarritan botika-osagarriekin egindako tratamenduaren intentsitatea nabarmen murriztu behar da.

Depresioa, lehen hilabetean trastorno depresibo nagusi moduan agertzen dena, substantzia batek dopamina eta serotonina sistemak hustuta eragindakoa da. Ansietatea, trastorno ansioso orokarrari antzekoa dena, GHB edo benzoen erabileraren ondoriozko GABA-B errezeptoreen desentsitatzeak edo estimulanteen eraginezkoa den HPA ardatzen arazoek eragindakoa da. Insomnioa, estimulante eta opioideen erabileragatik aldatutako loaren zikloen disrupzioa da. Hau ondorio farmakologiko zehatzak eta mugatuak dira — ez baldintza iraunkorrak — eta horietako asko osagarri espezifikoen konbinazioarekin, ariketa protokoloarekin, loaren higienearekin eta denborarekin konpondu egiten dira.

Pertsonari "depresio tratamendurik gabekoak duzula eta betirako botika hartu behar duzula" esaten bazaio, eta hori MTHFR C677T homozi gota + urteetan alkoholaren eragilez sortutako metilazio ziklo txikiagotua duen kasuan, baita 5-MTHF ez dagoela tratamendu protokoloan, orduan depresio tratamendurik gabekoak ez du. Tratamendurik jaso ez duen genetika-metilazio defizit bat da, eta horrek neurotransmisoreen sintesia eragozten du, eta hori depresioa konponduko

luke. Hori zuzendu daitekeen problema bio kimikoa da, baldintza iraunkorra ez, bizitza osoan SSRI hartu behar den zerbait.

2. Atala — Beste gauzetatik lortutako irtenbidea: eskuragarri dagoen farmakologia sinpleena.

THE CENTURION — Joan bol txiki egiteko. Joan oinez ibiltzeko. Loreak bildu eremu batean. Elur angelu bat egin. Hau ez dira iradokizun "alegriak". Interbentzio klinikoak dira.

"Bowling joan" edo "elur angel bat egin" esaldiek, errekuperazio gidaliburu batean agertzen direnean, sarritan "motibatzaileko kartel" modukoak izateko joera dute; hau da, aholku orokorrak dira eta ez dituzte errepresentatzen errekuperatzen ari diren esperientziaren sakontasuna. Atal honetan, arrazoi farmakologikoak azalduko ditugu zergatik jarduera sinpleenak, gorputzean oinarrituak eta mugimendu handiak dituztenak, errekuperazioaren esparruan eraginkorrena diren. Metaforikoki ez. Kimikoki.

2.1 — Oineztea: Gutxien baloratutako botika.

Haurduak egindako jarduera batean, hamabost minutuko iraupena duen zirkuitu bat egin daiteke.

* 20 eta 30 minutu arteko oinez ibiltzea abiadura eroso batean ondorio hauek ekar ditzake:

Zer sortzen duen oinez joanaldiak.	Mekanismo neurologiko zehatza.	Zer susperaketa-beharrak asetzen dituen?
BDNF (Garai-deribatutako neurotrofiko faktorea) — 20 minututako jarduera aerobiko moderatuekin eragindako areagotze dokumentatua.	BDNF, nerbio konexio berrien garapen faktore nagusia da; drogen erabilketak sortutako sinapse mailako kalteen konponbide materiala da. Ariketa aerobiko etengabeak areagotzen du eta jarduera sedentarioak nabarmen murriztu egiten du.	Inbentorio osoaren 2. zatian dokumentatutako kognizio-arazoak—atzapideak oroimenari, arreta-gaitasunari eta prozesatzeko abiadurari dagokionez—BDNFren gorakaldeari erantzuten dio. Oinez egiteak sistema hondaturako behar den konponbide-faktore zehatza sortzen du.
Anandamida — erritmo jarraitzean askatutako endokannabinoideak.	Korrikalariak sentitzen duen "euforia" orain dela jakin da anandamideri zegokiela (endorfinak ez, hamarraldi	CB1 errezeptoreen murrizketa, kanabisaren erabilpenagatik (amotibazio sindromea, emozio-faltak),

	asko iritzi zuten bezala), eta hau gorputzeko kanabinoide bat da, mugimendu erritmiko etengabearen erantzun gisa askatzen dena. Hau cannabis aktibatzen duen errezeptore-sistema bera da.	bereziki endokano anandamideren produkzioak konpontzen du. Oinez ibiltzea -- zehazki, 20 minututik gorako oinez luzeari dagokionez -- kanabisek ematen zuen substantzia bera sortzen du.
Kortisoleko murrizketa — lehenengo 10 minutuen barruan, aire librean ibiltzearen bidez frogatuta.	Kortisola estresaren nagusi den hormona da, eta estimulanteen erabilpenak eragindako HPA ardatzaren desorekak kronikoki sortzen du. Bere murrizketa neurtzeko aukera dago ibilaldian, ez ondoren.	Errekuperazio goiztiarragoan agertzen den antsietate kroniko eta arina, jokaera hori sendatzeko erabiltzen dutenean errepikatzea eragiten duena, zati batean kortisolaren arazo bat da. Oinez egiteak mekanismo fisiologiko zehatz bat zuzentzen du.
Arreta berreskuratzea — natura lagundutako arreta berreskurapenaren egoera kognitibo zehatza.	Norabideko arreta (kognitibo zereginetarako behar den arreta kontzentratua) erabilera honekin neke egiten da. Ingurune naturalek "arretaren interesa arin" sortzen dute — arreta-sarrera arina, jokaera horrek norabideko arreta berreskuratzeko aukera ematen duena. Edozein ingurune naturalean ibiltzea (parke bat, bide bat, baita zuhaitz batez inguratutako kale bat ere) hori eragiten du.	Errekuperazio goiztiarrari dagokion kognitibo-haustura -- arreta jartzeko zailtasuna, memoria laneko murrizketa -- atentziako birgaitzera erantzuten du. Paseoa errekuperazio prozesuko lan kognitibotik ateratzeko aukera ez da; baizik eta lan hori egiten duen sistema kognitiboarentzat dagoen errekuperazio protokolo bat da.

Errezeta: egunero 30 minutuko oinez egitea. Ez da batez ere ariketa gisa, baizik eta farmakologia gisa ulertu behar. Dosiak 30 minutu dira. Lehen 90 egunetan, hau ez da borondaterea, *Recovery Kernel* bezalako osagarriak hartzea bezala. Efektu neurologiko zehatzak ditu, eta horiek eramaile-prozesuan laguntzen dute.

2.2 — Bolatokia, dardoak, mini golfa: Helburua lortzeko sariketako zirkuitua.

Hau entzunez baino ez du tanta errazagoa. Helburu zuzeneko jarduera batzuen profil farmaziologiko zehatza, berehalako emaitza ikusgarriekin, substantzia horrek mekanismo askoz ere garestiago eta kaltegabeago baten bidez lortzen zuenaren antzekoa da.

Zer loratzen da bolean, dardetan edo beste jolas batean, helburu bat duena?	Mekanismoa.	Zergatik da hau errekuperazioari buruzkoa?
Asistentzia medikoa ez da porrota.	Pinaren ukituaren iragazpena (anticipazio faseko dopamina) + pinaren ukitza bera (sagarraren dopamina) + puntu-akumlazioa (sagarra progresiboa) = dopaminako sariren zirkulu oso bat, kimikarik, horniketaririk eta errekuperazio aldirik gabe.	Dopamina sistema, estimulagileek, kokainak eta alkoholak desgaitu egiten dutena, errealitateko sariei dagokie bereziki. Dopamina sistemaren arazoa ez da dopaminarik ez dagoela; baizik eta errezeptoreen dentsitatea gutxiagotzea eta oinarrizko produkzioa murriztzea da. Errealitatean lortzen diren arrakastek dopamina sortzen dute, eta horrek substantziek jeitsitako errezeptoreen sentikortasuna berreskuratzen du.
Gizarte-ingurunea, drogen gabe.	Bol txarrak, dardotegiak (alkoholik gabe), minigolfeko lekuak -- espazio sozialak, non interakzio soziala jarduera batek sustatzen duen, ez produktu kimiko batek. Jarduerak bertan egotearen arrazoia eta helburu komuna eskaintzen du.	Berez errekuperazioaren hasierako zailtasun handenetako bat da espazio sozial batean egotea, aurreko garaietan substantzia batek eragindako moduan ez. Aktibitateetan oinarritutako elkarrizketak egiturazko laguntza ematen du: bertan bolatokia izatera doa, eta gizarte-interakzioa koadro horren barruan gertatzen da. Aktibitatea substantziak egiten zuenaren antzekoa da; espazio sozialean egotea ahalbidetzen du.
Kirol-ariekiko gaitasuna eta	Bolaketa motor-ikaskuntza eskatzen du; bola bera,	"Amends to Self" gidan identifikatzen den

gorputzeko sentsazioak.	askatzeko modu bera, arku bera, errepikatuz. Saio batean, trebetasun fisiko bat pixkanaka hobetzea konpetentzia garatzeko jakinduriazko plazer zehatza ematen du.	autokonfiantzako faltasuna -- promesa hautsiak pilatutako pisua -- konpontzen da konpetentziari buruzko adibide txiki eta zehatzekin. Hiru partidaetan hobetzen den bowlingeko puntuazioa egunero, gorputza eta burua ikasteko eta hobetzeko gai direla erakusten duen adibide txiki eta benetako bat da.

2.3 — Loreak eratzeko eta elizpea egiteko: Kinetikoaren presentziako jardunbidea.

Hau ez dira oholtzak. Zehatzak eta izenekoak dira, beste jarduera gehienetatik bereizten dituen farmakologiko kalitate bat baitute: gorputzean oso presentzia sentiarazten dute une horretako jardueraren unean. Loreak erein ezin dituzu eremu batean pasatakoari buruz pentsatzen edo etorkizuneko planetan murgilduz. Jarduera bakoitzaren fisikotasunak –lore hau, ez beste bat; zuriaren textura; aire hotzak lurra nola ukitzen duen; besoak mugatzeko behar den presio zehatza– sistema nerbiosoa une honetara eramaten du.

Hau da meditazio kualifikatuak lortzen saiatzen direna. Hau da ketaminak indarrez kentzen duena. Honek askotan substantzia bera ere kentzen du. Kinestesiaren presentziako jarduerak une egokian sentimendu zentzunezko esperientzia erreal bat sortzen du, hori ezer ez kosteko, kimikarik beharrik ez dagoen eta krisi txikirik ez sortzen duen mekanismo baten bitartez.

Zerrendutako jarduerekin, farmakologikoki zein efektu eragiten dituen.	Zergatik dira bereziki erabilgarriak errekuperazioan?
Default Mode Network-aren inhibizioa: arreta-sareak (zein erregreta, kezka eta planak, lotsa) ez du bere ahalmen osoan funtzionatu dezakeen unean sistema sentsoriala errealitate fisikoko esperientzia zuzenekin guztiz okupatuta dagoenean. Loreak jasoak olfaktorio, ukimen eta ikusmina aldi berean guztiz aktibatzen ditu.	DMNaren hiperaktibitatea errekuperazio goiztiarrean – eztabaidaren zirkuitua, lotsaren simulazioa, desioaren pentsamintza – horiek zuzenean tratatzen dira esperientzia sentsorial osoarekin mundu fisikorekin. Pentsamenduak borrokatu beharrean, sistema sentsoriala "benetako" eta "berehalako" zerbaitzuekin betetzen da.
Tenperatura, erregular fisiologiko modulatzaile natural bat bezala: hoziak (elur angelaren bidez) estres fisiologiko arin bat sortzen du, ondoren mugimenduaren beroak jarraitzen du—	Estimulanteen erabileragatik eragindako HPA ardatzaren desoreak, kroniko eta arin-arina den "alerta" egoera, kontrolatutako eta borondatezko estres-errekuperazio zikloek zuzenean konpontzen dute.

estresa kontrolatzeko eta berreskuratzeko ziklo bat, jokaera-ardura sistema (HPA) trebatzen duena. Hoitik bero bihurtzeak norepinefrina askatzen du eta alerta-egoera arin bat eragiten du.	Frigorifikazioak (gutxienez ere, minutu batzuk eliztuan egotea eta gero mugimenduarekin berotzea) HPA ardatza erregulatzen duela frogatuta dago.
Ukitzearen plazer jakin batzuk: elur-angelu bat egitea, loreak bildu eta antolatzea — horiek guztiak zure presentziaren eta zure ekintzen froga ikusgaiak sortzen dituzte munduan. Hemen zegoen. Hau egin duzu. Txikia da eta osoa da.	Eragitegabeko sentimenduak, errekupierazioaren hasieran agertzen direnak—sentimendua ez dagoela ekintzekin lotuta, norbanakoa ez dela gai denik— edozein ekintza konpondu dezake, baldin eta emaitza nabari bat produzitzen badu. "Snow angel" bat ekintza txiki, perfektu eta amaitutako bat da. Zein egin duen ikusgai dago. Hori da garrantziria.

THE CENTURION — Joan bol txiki egiteko. Joan oinez. Lortu loreak eremu batean. Egizu elur-angel bat. Hau errezeta batzuk dira. Haien mekanismoa benetakoa da. Haien kostua zero da. Haiek dituzten efektu negatiboak soilik positiboak dira. Hartu horiek serioski.

3. Atala — Taldeko parte-hartzea: Gelditzeko baimena, funtzionatzen ez badu.

LA ZENTURIOA — "Arrakasta ekarriko duzu, saioetan parte hartuz gero" esaldia bakarrik da egokia, partea hartzea zerbait ematen badu.

Taldeetako parte-hartzea -- AA/NA bilkurak, SMART Recovery taldeak, tratamendu-zentroko taldeak edo beste laguntza-talde batzuk izan arren-- oso onuragarria da errekuperazioan diren pertsona askorentzat. Gizarte-harremana, esperientzia partekatua, ohiko parte-hartzearen egitura eta erantzargotasuna: horiek guztiak benetako onurak dituzte, eta emaitza positiboak lortzen laguntzen dute pertsona egokietan, talde egoki batean eta une egokia.

Atal hau talde horiei buruz ez dago. Atal hau lan egiten ez duen taldeari buruzkoa da: talde horrek okerrago sentiarazten zaitu, biktimaren moduan sentitzen utzten zaitu, bidaia egiteko gutxiago gai sentiarazten zaitu, helmugaren ordez abiapuntuko arazoetan gehiago arreta jarriz. Eta talde horretan jarraitzea dela irteera bakarra esan dizute.

◆ BAIMENA: Talde batekin parte hartzea etetea onartuta dago, talde horrek ez dizu laguntzen bada.

3.1 — Taldeko parte-hartzea kontraproduktibo izango deneko.

Sinatu.	Zer gertatzen da?	Zer egin behar da?
Taldean utzita, iritsi zinen baino okerrago sentitzen zara; hori etengabe gertatzen da, ez noizean behin.	Taldeko edukia estresagarria da, prozesatzeko ez. Beste batzuen borroka aktiboarekiko esposizioak zure propioak eragiten ari dira berriro. Hau ohikoa da; "trauma kontagioa" eta "negatiboko pare kontagioa" gisa dokumentatzen da literatur klinikoan.	Taldea zure egungo faseari ez zaio egokia. Agian terapia bakarrean behar duzu, talde batean baino, edo errekuperazio fase desberdinetako pertsona batzuk dituen taldean (substanziarengandik distantzia desberdinetan daudenak, guztiek berriro ez hasi).
Taldearen eduki nagusia esperientziak kontatzea da.	Substantzien erabilera esperientziaren deskripzio zehatzek, antzeko	Talde mota hau, lehenbiziko errekuperazio fasean, deserosoak izan daitezke

	erabilerako historia duten entzuleengan, gorputzean sortutako desioak areagotu ditzakete. Substantzi jakin baten erabilera modu zehatsua deskribatzea estimulu-eraginaren bat da — eta estimulu hori desagerrarazteko protokolo bat gabe, desiorik ez dago murriztuko, baizik eta areagotu egingo da.	desioak kontrolatzeko. Hogeitzeko taldeetan, trebetasunak garatzeko eta etorkizunari begira egon behar da, droga erabiltzeari buruzko esperientziak eztabaidatzeaz baino gehiago.
Taldea "Nik adiktoa naiz" identitatea irmoztzen du, eta hori da identitate nagusi eta iraunkorra.	Fasearen berregituraketa (gidako 4. atala) honi izena ematen dio: "identitate etiketak muga bat du". "Adiktua naiz" ideia, pertsonaren identitatea drogen erabilerari lotuta mantentzen duen oinarrizko kontzeptu gisa, identitatea horretan finkatzen du, baina horren gainetik aurrera egitea eragozten du.	Talde batek zure identitatea drogen menpekotasunetik harago ez utziko duen taldea da zure susperraldia mugatzen duena. Substantziaren erabilera arazo bat izan dezakezu, baina hori ez da betirako zure burua definitzen duen gauza bakarra izan behar.
Asistentzia, areagotze baino gehiago, sentimendu txarrak eragiten ditu.	"Asistentzen jarraitzen baduzu, arrakasta ekarriko du" mezuak oinarri bat sortzen du, non absentzia porrota da eta asistentzia arrakasta. Asistentziak eragindako emaitzek ez dute garrantzirik; asistentzia da neurria, beraren susperraldia baino.	Asistentzia tresna bat da, helburu bat ez. Tresnak bere xedea betetzen ez badu -- benetako trebetasun garapena, benetako komunitatea eta aurrera egiteko benetako mugimendua --, orduan tresna hori erabiltzea aurrera egitea ez da berdina.

3.2 — Ikertzen duten taldearen kontagioa.

Klinika literaturak "desbiderako prestaketa" izeneko fenomenoari buruzko informazioa dokumentatu du; hau da, arrisku handeko pertsonak antzeko arriskuko beste pertsonekin taldeetan jartzeak, arriskurik gabeko portaerak areagotu ditzakeela, irakasle diren beste pertsonen bidez. Ikerketa honek, nagusiki helduen tratamenduetan garatutakoa bada ere, helduentzako errekuperazio-inguruneetan ere aplikagarria da, eta honen inguruan deskribatzen du:

- Pertsonak taldeetan elkarren arriskuko portaerak eta identitateak eredu eta areagotzen dituzte, ez nahita, baina taldeen kohesioaren bidez, identitate komunean oinarrituta.

- "Gertatzen den gauza bat da 'gertuen dagoen adibidearen' efektua: 30 eguneko abstinentzia duen pertsona batek, eta bere ingurune sozial berehalakoa 25 egunetan erantzun zuten pertsonak dituztenek, erantzun hori dute erreferentziazko adibiderik gertuen. Hori da gertatzen dena, 5 urteko sendatze prozesua ez baita hain eskuragarri".
- Elkarrekin jasandako sufrimendua lotura-mekanismo gisa: kolektiboki sufritzen duten taldeek, talde-lotura sendoak sortzen dituzte sufrimenduaren inguruan. "Guk guztiek sufritzen dugu" identitate partekatua, "Guk zerbait berri eraikitzen ari gara" identitatea izan daiteke.
- Konkurrentzia oinarritutako biktimismoa: zenbait dinamika sozialeetan, kasurik zailena edo sufrimendu handiena duenaren lehiaketak, sufripen-identitatea areagotzen du, gaitasun-identitatearena baino.

Ikerketaren ondorioa: Jende-taldeak, guztiak droga erabiltzeari utzi berria dutenak, eta norberaren errekuperazioaren adibide hurbilenak elkar dira, eta sufrimendu partekatua dela lotura-mekanismoa, talde-dinamika zehatzetan, errekuperazioa gehiago oztopatu dezake baino lagundu. Hau ez da beti egia. Taldea gidatzen duenaren, taldeko arauen eta osaeraren araberakoa da. Baina hori benetako arriskua da, eta onuraz aztertu behar dena.

3.3 — Zer funtzionatzen du taldeetan?

Talde formatuak errekuperazioan eraginkorrak denean, bereizgarri ez dituen beste formatuetatik desberdintzen diren ezaugarriak izaten ditu:

- Berronariko fase heterogeneoak: pertsonak, substantziarekiko distantzia desberdinetan dauden arren, irizpide aringarriak eskaintzen dituzte, hasierako puntua elkarren artean indartzeko baino.
- Gaurko saioan, parte-hartzaileek trebetasun jakin batzuk lantzen dituzte (aukerako estrategiak, komunikazio tresnak, emozioen kontrol teknikak), esperientziak aztertzearen ordez.
- Etorkizuneko orientazioa — taldearen garrantzitsuena den galdera "zer eraikitzen ariok garen" da, "zer gertatu zaigu" baino.
- Fakultazio sendoa — facilitatzaile trebe bat, jokaera aktiboarekin, biktimaren identitatea areagotzea ekiditzen duena eta taldearen arauak aurrera egiteko mantentzen dituena.
- Identitatearen zabaltzea — taldeak parte-hartzaileen identitatearen hainbat alderdi onartzen ditu, batzuk bakarrik adiktzioari buruz aritzen direla baino.

◆ BAIMENA: Talde batean parte hartzen baduzu eta talde horrek ez ditu funtsezko ezaugarri hauek, eta goiko kontraproduktiboak diren emaitzak lortzen ari bazara, irten zaitezke. Hori ez da

errekuperazioari uko egitea. Horren ordez, tresna jakin bat zure egoerako tresna egokia ez dela onartzea da, une zehatz honetan.

4. Atala — Fasearen berregituraketa eta arma bihurtzea.

THE CENTURION — Fase bat zehar pasatu zinen zerbait da. Zerbait zara ez.

Eragile tradizionalak identitatea drogen inguruan eraikitzen du: "Adiktua naiz". "Berritzean nago". "Substantzia erabileraren trastornoa duen pertsona naiz". Horietako guztiak droga zentroan jartzen dute identitatea. Fase berri bat proposatzen da, eta horrek egitura desberdina du: adikzioa zure bizitzako fase bat izan zen —garrantzitsua, kostu handikoa, irakasgarria eta orain atzealdean utzi duzu. Hori jasan zuzu. Horiek ez zara zu.

4.1 — "Fase"ak identitateari egiten dion aldaketa.

Iraunkorreko identifikazio modeloa.	Faseen modeloa.
Nire identitatearen adierazpena betirako da: adiktoa naiz. Beti izango naiz adiktoa. Errekuperazioan nago. Nire adikzioa nire identitatearen zati da eta beti izango da nire identitatearen zati.	Fase bat bizi izan dut drogen erabilera intentsiboarekin, eta horrek gauza jakin batzuk kostatzen dit, baita gauza jakin batzuk ere irakatsiz. Fase hori atzean utzi dut. Ez naiz horrek definitzen, nahiz eta nire bizitza moldatu duen. Fase bat izan zen.
Adiczioko portaera identitate nagusi eta iraunkorra da. Gainerako guztia – karrera, harremanak, baloreak, gaitasunak – adiczioko identitatea oinarri hartzen du, hau baita garrantzitsuena.	Pertsonak fase batetik pasatu ostean, identitatea fase horretatik harago doa. Fasea iraganean dagoen zerbait da, ez oraineko norberaren definizioaren zati. Identitatearen beste alderdi nagusiak dituzte, eta horiek ez dira drogen menpekotasunari lotuta.
"X ezin dut egin nire adikzioagatik". Adikzioa azalpen eta mugiketa iraunkorra da. Ibilbide pasatua azaltzen du, oraina mugatzen du eta etorkizuna moldatzen du.	"X esperientziaren bidez pasatu naiz, eta ezaguntza zehatzak eta gaitasun berezi batzuk lortu ditut, besteek ez dituztenak." Fase hau mugaren bat ezarri beharrean, ahalmena sortzen duen azalpen bat da.

4.2 — Arma bihurtzea: Fasearen potentzia integratzea.

JR Token-en iritzia: fase batetik urruntzen zarenean, hori arma bihurtzen da. Kudeatu beharreko lesio bat ez, erabili ahal izango den arma bat. Fasearen ikasbideak gaitasun praktikoetan integratzea.

Zer fase batean sortutakoa benetan arma bihur daiteke?

Zer produkatu zuen fase horrek?	Zer egiten duen modelo konbentzionalak horrekin.	Zein arma erabiltzen du horrekin?
Farmakologiaren ezagutza.	Hau adikzioaren froga gisa ulertzen da: nola erabili jakin duzula, hori adiktua zarelako agintzen du.	Hau adituen esperientzia gisa erabiltzen da. Hori ulertzen duen pertsonak errezeptor farmakologia, botiken elkarreraginen, abstinentziako fisiologia eta kalte-redukzioaren ezagutza du, eta hori liburuetan ikasi duten praktikarien ezagutza baino handiagoa da. Horiek esperientzia zuzenekoa dute. Honek kalte-redukzioaren aldeko ekintzan, laguntzaile kidean eta osasun aholkuan erabilgarria den esperientzia praktikoa du.
Estres handiko egoeretan bizirik irauteko aholkuak.	Bizirik irautzea, kalte iraunkorrak ekiditeko lortutako zorte baten emaitza da.	Bizirik irautzea, frogatutako erresilientzia gisa aitortzen da; baldintza zorrotzetan funtzionatzeko duten gaitasuna frogatutakoa. Hau asetako bat da edozein egoera konplikatuetan.
Gizakion ahultasunaren ulermena.	Bultzaturiko araua, mendekotasuna eragin duen ahulezia gisa ulertzen da.	Gizakiak mendekotasunera nola iristen diren ulertzea, mendekotasun horrek betetzen duen beharrak zein diren eta adikzioko esperientzia barnekoa zer den — hau ezagutza arraroa eta zehatza da. Aplikatu daiteke harremanetan (besteen mendekotasunak konpasioarekin ulertzea, epaiaren ordez), lan-ingurune profesionalean (aholkuntza, laguntza taldeetan, defentsan) eta sorkuntza artistikoan.

Substantziaren inguruko komunitatearen eta kultur jakintza zehatzak.	Hau kontaminatutako ingurune bat da, eta guztiz atzera utzi behar da.	Kultura-ulermena, komunitateko harremanak eta zein funtzionatzen duen eta zein ez jakiteko espezifikoak -- horiek guztiak baliotsuak dira prebentzioaren arloan, erakunde-lanetan eta Recovery Kernel-en helburu propioan, hau da, premiazko diren pertsonei iritsi nahi diena, non egon behar duten.

THE CENTURION — Fase honek benetako gauzak sortu ditu. Garestiak diren gauzak. Baina benetakoak. Arma bihurtzea da, benetako horiek ondasun bezala tratatzeko erabakia hartzea, kalteen froga gisa ez. Farmakologiaren ezagutza tresna bat da. Erresilientzia tresna bat da. Ahultasunaren ulermena tresna bat da. Erabili haiek.

5. Atal - Auzokideen eraginaren arazoa: Bidaia baino gehiago, adikziotik gertu.

THE CENTURION — Zuk zauden tokiko jendeak, zure etorkizuneko helmugara eraman dezakeen mapa onena ez da izango.

Hau gida honetako oinarri zuzeneko argazkia da, eta errekuperazioaren kulturarekin bat ez datorrena sentiarazi dezakeena. Hala ere, ez da hori. Errekuperazioa sustatzen duten harreman pertsonalak eta prozesu hori ozkatzen duen dinamika zehatza arteko bereizketa zorrotz bat da.

5.1 — Arrakal amaigabea eta susmoaren putua.

Drogak erabiltzeari utzi berria duten pertsonak elkarren gertuko komunitate batean daudenek dinamika sozial jakin bat sortzen dute, eta horrek patroi zehatz eta nabarmena du.

1. Identitate partekatua "gureak gara substantziek kalte egin diena" da. Hori egia da. Baina hori muga bat ere bada. Taldea elkartzen duen identitate partekatua, berandu egiten ari diren gauza da, ez lor daitezkeen helburuak.
2. Biktimentzako elkar-frogapena: "Bai, hori gertatu zaigu. Bai, ez genuen ezer egin ahal. Bai, sufritzen dugu." Honek konpasioaren asmoa du. Praktikan, biktima izateko identitatea errepikatu egiten da, eta horrek biktima-identitatea areagotzen du, arazoa konpontzen ez duenez. Konpasioa da problema.
3. Lehiaketa-egoeran, sufrimenduaren areagotzea gertatzen da: norren istorioa da larriena? Norren sufrimendua da egokiarena? Sufrimendu handiena duen pertsona horrek arreta gehien jasotzen du. Honek sufrimenduaren errendimendua eta mantentzea saritako sistema bat sortzen du.
4. Gure etorkizun kolektiboaren inguruan: "Denok erlaxeratzeko puntuan gaude. Inoiz edo, norbaitzuk atzera egin dezakegu". Pertsonaia hau taldearen kontzientzia elkarren artean kokatzen du, putuaren ertzean, helmugako horizontean ez. Erlaxazioa beti erreferentziarik gertuen dagoena da, komunitateko kideak bertatik urrun egon arren.
5. El konpromiso elkarrekin, bidaia hau oso zaila dela: "Ez dute ulertzen zenbat denbora eta ahalegin behar duen. Gu bakarrik ulertzen dugu". Honek muga bat sortzen du taldearen artean (zailtasuna ulertzen dutenak) eta kanpoko munduaren artean (ulertzen ez dituztenak). Taldea komunitate bakarra bihurtzen da, hau da, adikziotik gertuen dagoen taldea.

5.2 — Helmua egokia.

Berritzearen helburua deskribapen zehatz, positibo eta konkretu bat da, non errekuperazioa noraino heltzen den adierazten duen. Ez "erabiltzea ekiditeko". Ez "egonketa". Ez "kontrolatzeko". Baizik eta zerbait benetako eta zehatz: pertsona batek berrizinztatutako harremana, oinarri berrietatik berreraikitako karrera, janaria ekoizten duen lorategia, haiek behar dituzten animaliak, funtzio kognitiboak berreskuratzea, beti izan ziren trebetasunak guztiz adieraz dezaten.

Bidaia agintariko helmugara doanean, taldea helmugetik gehiago "putu" bat sortzen ari bada, bidea merezi ez duela dirudi. Putua benetakoa da. Gainera, zu egon zinen tokia da, ez zu zauden tokia. Putuan dauden pertsonak ere benetakoak dira. Haiek dira zu non zanenaren adibide hurbilenekoak, eta ez zure helmugaren hurbilenekoak.

Zer sortzen duen zaborraren inguruko gizarteak.	Zer sortzen duen helburuetan zentratutako gizarte batek.
Helburua urrun, ziur ez eta agian heldu ezin den leku batean dago. Gure inguruan dugun gizarte-erreferente guztiak abiapuntuan daude. Egungo giro sozialeko informazioak baieztatzen du errekuperazioa zaila dela eta erantzoketa arriskutsua dela.	Helburua argi eta erraz held daiteke. Gizarte-erreferenteek distantzia handiak egin dituzte. Gizarteko informazioak frogatzen du bidaia honek emaitza benetakoak eta ikusgaiak ematen dituela.
Identitatea, zuri gertatu denaren inguruan antolatuta dago: zerretik ari zara sendatzen, eta zer ezin duzu oraindik egin. Fasea da identitatearen ezaugarri nagusi iraunkorra.	Identitatea eraikitzen ari zareenaren, dagoeneko eraiki duzuenaren eta gai zaretenaren inguruan antolatuta dago. Fase hori atzean utzi duzu. Orain, egiten ari zarena aurrean duzu.
Lehentzako gizarte-lotura sufrimendua da; konexiorik sakonena, ordea, zuri ezagutzen duten jendearekin dago, eta horiek ere krisi horretan daudelako zurekin.	Lehentzako gizarte-lotura helburu partekatua da; konexiorik sakonena norabide berdinean doazen pertsonekin dago, batzuk aurrerago, beste batzuk atzerago, baina denak mugatzen.

5.3 — Gizarte mundua nola berrantolatu.

Hau, "putzuan" dauden pertsonei utzi egin beharrik ez dagoela esan nahi du. Aitzitik, gizarte-ingurunea zabaltzea eskatzen du, "putzuan" ez dauden pertsonak barne hartuz:

- Bake bat aurkitu — bakarra — zuzuk egiten saiatzen zaren gauza egin duen norbait. Bakoitzak drogen erabilera arazo bat jasan du eta horren ondorioz zerbait esanguratsua sortu du. Pertsona horrek existitzen dela da helburua benetakoa eta lor daitekeela frogatzeko lehen froga nagusia. Aurkitu

pertsona hori. Entzun pertsona horri taldearen sufrimendu kolektiboari baino gehiago.

- Euskarri-sistema hori eramaile ez diren beste ingurune batzuetara. Transplantazioaren helburuak (jardina, animalia, garagardoa, entrenamendua) komunitateetako pertsonekin kontaktuan jartzen zaituzte, eta hauek zu batez ere landareak hazten dituen, animaliak zaindu egiten dituen, garagardo egiten duen edo pisuak altxatzen dituen norbait bezala ezagutzen zaituzte. Komunitate horiek zu orainnola zara jakin behar dute, aurrekoak ez.
- Kontsumoaren gainetik, bizitza oparia eraiki duten pertsonen esperientzia-narratibak. Ez "bakarra naiz errekuperazioan", baizik eta "hau da nire bizitza". Literatura, istorioak eta agintari publikoak, horiek dira gure irudaketa soziala betetzeko erreferentziako puntuak.
- Taldearen dinamika zentzuan hartu. Taldea "biktimismo" dinamika bat sortzen ariko bada—hau da, biltzarretako bakoitzean biktimen rol batean sentitzen bazara, baino hasieran baino gehiago—onartu hori zeure buruari eta informazio horren arabera jardu. 3. atalean baimena eman zen; erabili.

6. Atal — Gauza sinpleak: Zer berreskuratzen da droga desagertzen denean?

THE CENTURION — "Snow Angel" ez da erdabiltza-teknika bat. Erdabiltza ondo doanean egin dezakezun gauetarikoa da.

Bolaketa, oinez egitea, eremu bateko loreak, elur angelua — horiek ez dira errekuperazioaren tresnak. Hori da frogatzeko modua. Horiek dira berriro posible bihurtzen direna, organismoaren konponketa nahikoa aurrera egin duenean, eta gorputz baten bizitza gozoak eskura izateko aukera dagoenean.

Pertsona batek ezin badu elur-angelu bat egin -- ez fisikoki, baizik eta esperientziari dagokionez; norbaitek lurrunean dagoenean ezer sentitzen ez du, eta jarduera horrek sortzen duen poza espontaneo hori bizitzerik ez du --, oraindik ez dago sendatuta. Berritzearen markarik garrantzitsuena ez da substantziaren absentziatik datorrena. Argi-orduen gozamendu arruntetarako gaitasuna berreskuratzea da.

6.1 — Plazer sinpleen itzulera, errekuperazioaren adierazle gisa.

Alaitasun sinpleak.	Zer eskatzen du neurologikoki?	Zer neurtzen duen errekuperazioan.
Janariak benetako plazerrez dastatzea — gosearen asetzaile ez, baizik eta zaporearen plazera.	Dopaminaren prozesu hedonikoak oso osatuta daude *nucleus accumbens* eremuan. Endokannabinoide hartzaileen sentikortasuna ere funtzionala da. Biak substantziaren erabileragatik gutxitu egiten dira, eta abstinentziari esker pixkanaka berreskuratzen dira.	Janari ondo dastatzen badu berriz -- benetan goxo, janariaren iturri gisa baino--, dopamina eta endokannabinoide sistemek nahikoa errekuperatu dute erantzun plazera emateko. Honek normalean 30-60 egun inguruan hasten da estimulanteen erabileraren kasuan, eta 60-90 egunetan alkoholen kasuan.
Zerbaiten inguruan benetako interesa, hori ez dena substantzia.	Dopamina sistemaren funtzioa: gauza bat interesgarria egiten duen aurreikuspeneko dopamina (sagarriari buruzko dopamina ez bezala), dopaminergiko oinarrizko tonoa behar du, eta hori substantziaren erabilera kronikoak murriztu egiten du.	Zerbait zure benetako interesa pizten duenean—landare bat, animalia bat, musika-pieza bat edo konpontzeko arazo bat— eta horrekiko benetako erakarpena sentitzen duzunean, kognitiboki jakin behar duzun interesra ez bezala: dopaminaren

		aurreikuspen sistema berreskuratzen ari da.
Asaldura sentitzen jakin eta premiazkoak ez diren uneetan – eguneroko momentuetan, betiere betetzea beharrezkoa izango ez den moduan.	Substantziaren eraginetik datorren dopamina estimulazio iraunkorragatik, "normal" den denborak oso laburra sentitzen da. Interakzio eta atsedenaren ritmo naturalerako itzulera dopaminaren oinarri-maila normalizatzeko behar du.	Edukiondo batean eserita egon eta zeru-mendietakoak ikusteko gaitasuna, telefonoa hartzerik gabe, esperientzia arruntek sortzen duen premiazko sentimendua gaindituaz, susperraldiari buruzko seinale bat da. "Snow angel" esperientziak hori eskatzen du. Lurrean egon eta lasai geratzeko prest egon behar duzu.
Benetan dibertigarria den zerbaiten barruan.	Serotonina sistemaren funtzioa eta burmuin aurrekoaren prozesaketa. MDMA eta alkohol gehiegiz erabiltzeak umorea ulertzeko arkitektura neuronal zehatza kaltetu dezake.	Benetako barrezaldiaren itzulera -- ez sozialeko errendirako aritzeko barrezaldiak, baizik eta zerbait umoretsutzat hartzen duenaren aurrean burmuinaren erantzun automatikoa -- serotonina sistemaren adierazle bat da. Hau beste batzuez baino motelago itzuliko da. Itzuli egiten denean, ohartu zaitez.

THE CENTURION — El "angeleko irudi" ez da errekuperazio teknikarik. Errekuperazio proba bat da. Koroaren angelu bat egin ahal denean eta aurretik koroak zure mundua izan baino lehen sentitzen zen hori sentitzen duzunean, zerbait zehatz eta ona itzuli dela esan nahi da. Hori edozein auto-ebaluazio eskala baino gehiago merezi du.

"Stop the Bleed" - Laburpena.

THE CENTURION — Zer da trantsitiboa. Zer da aktiboa. Zer egiten da. Zer egin dezakezu orain.

ODOTZEKO PROTOKOLOAK.

Farmakoak: irteeraren data lehen egunean ezarri. Zer helburu den galdetu. Argi eta erraz jarraitu ahal izango duen tratamendu-plan bat sortu. Botikak erabili, baina betirako ez.

Taldeko parte-hartzea: geratu, badu hazteko potentzia bada. Utzi, biktimizazioa eragiten badu. Parte-hartzea tresna bat da. Funtsionatzen ez duten tresnak ordezkatzen dira.

Fasea: etiketa ezazu. Aldendu zaitez horretik. Ikasitakoak, erresilientzia, farmakologia eta biziraupeneko ezagutza integratu. Guztizko hau tresnetan bihurtu, zuretzat eta besteentzat baliagarriak diren tresnetan.

Lagunekin eragitea: gizarte-mundua zabaltzea "put"etik kanpora. Helburua lortu duen pertsona bat aurkitu. Zure sendaketa beste arloetan ere erabili. Helburua hasiera baino nabarmenago mantendu.

Zure sendagaiak hauek dira:
* 30 minutuko oinez egitea.
* Bol txakur batean jolastea.
* Loreak bilatzea eremu batean.
* Elur angelu bat egitea.

Hauetarako argibideak daude. Mekanismoa dokumentatuta dago. Kosturik ez du. Hartu horiek.

Eskerrak onak direnean, janaria gustuko duzunean, zerbait interesgarria aurkitzen duzunean, denboraren pasahia goxo sentitzen duzunean eta irribarre egiten duzunean benetan, berreskuratzea funtzionatzen ari da. "Elur-angelu" proba da. Denbora hura helduko denean, bat egin.